

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Melihat dari sudut pandang teoritis latihan relaksasi (PMR) secara kontinu yang memberi pengaruh signifikan terhadap upaya mengatasi masalah psikologis, serta faktor penentu partisipasi kegiatan tambahan belajar seperti TO yang berpengaruh terhadap prestasi akademik siswa. Pembahasan yang telah diuraikan secara rinci pada bab sebelumnya, maka PMR dapat disajikan sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan dan hasilnya akan lebih efektif disajikan pada siswa asrama.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah diuraikan, implikasi dan rekomendasi yang diajukan penulis sebagai berikut:

1. Kepada para pengguna hasil penelitian atau para guru serta tenaga pendidik lainnya agar dapat menerapkan PMR sebagai solusi mengatasi kecemasan menjelang ujian nasional, karena dengan memberi latihan relaksasi dilakukan secara kontinu dapat memberi pengaruh signifikan terhadap upaya mengatasi masalah psikologis siswa.
2. Kepada para pengguna hasil penelitian atau para siswa serta peserta didik, PMR dapat menjadi salah satu aktivitas upaya meningkatkan teknik yang dikembangkan untuk bisa fokus pada aktivitas otot dengan pelaksanaan yang berulang menjadi pedoman teknik relaksasi sebagai keterampilan. Oleh karena itu relaksasi merupakan keterampilan harus dipelajari.
3. Kepada peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai teknik relaksasi terhadap aspek lain perlu dilakukan pencarian artikel dari jurnal internasional yang ter-index lebih luas lagi sesuai yang ditetapkan oleh lembaga SPs UPI agar dapat menguatkan isi dari karya ilmiah.
4. Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

- a) Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan siswa dalam penelitian ini hanya terdiri dari dua variabel, yaitu latihan PMR dan TO ujian nasional, sedangkan masih banyak faktor lain yang mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah asrama dan sekolah umum dalam menghadapi ujian nasional di kota Sukabumi.
- b) Penerapan kelompok aktivitas fisik olahraga dalam program latihan sebagai pembanding tingkat kecemasan antara sekolah asrama dan sekolah umum perlu diterapkan untuk penelitian selanjutnya.
- c) Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan skala yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya, maka perlu dilakukan cek keadaan denyut nadi untuk mengetahui gejala lebih lanjut.
- d) Himbauan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut kepada sampel yang akan diteliti, terkait observasi gejala fisik yang berkaitan dengan hubungan Penjas di sekolah.